



いきいき健康情報!!

問 保健センター ☎ 042(588)5426

* マスクを着用してお越しください。また、当日自宅で検温し、体調不良時はご連絡ください。



♪お母さんと子どもの健康【会場・保健センター】 ※各事業へ母子手帳は必ずご持参ください。

事業名	期日	時間	申込	申込など
母子相談事業	12/4 (金) 1/6 (水)	9:30 ~ 11:30	申込 予約制	健診の詳細は、こちらから日の出町 HP にアクセスし、ご確認ください▶
乳幼児歯科相談	12/3 (木) 1/7 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制	※対象者の事前通知有
5歳児歯科健診	12/17 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制	※対象者の事前通知有 離乳食教室の詳細は、こちらから日の出町 HP にアクセスし、ご確認ください▼
1歳6か月児健診	12/11 (金)	13:00 ~ 13:15	申込 予約不要	※対象者の事前通知有 / 時間は対象者に通知済
6~7・9~10か月児健康診査	12/18 (金)	13:00 ~ 13:15	申込 予約制	持物 受診票、母子手帳、バスタオル1枚など
離乳食教室	12/8 (火) 1/12 (火)	9:45 ~ 11:30	申込 予約制	持物 母子手帳、エプロン、三角巾、バスタオル1枚など



♪学習・栄養【健康全般に関する学習・体操など】(費用無料)

事業名	期日	時間	会場	申込	申込など
50 健康栄養相談	12/4 (金) 1/6 (水)	9:00 ~ 11:30	保健センター	申込 予約制	管理栄養士・保健師による相談。12月は歯科衛生士による相談 持物 スリッパ
50 栄養指導	12/11 (金)	10:00 ~ 11:00 (※)	大久野老人福祉センター	申込 予約制	テーマ「高血圧を防ぐ」管理栄養士の講話 定員 7人
50 健康教育	12/17 (木)	13:30 ~ 14:30 (※)	大久野老人福祉センター	申込 予約制	保健師による健康学習、自宅でできるストレッチ体操 定員 7人

♪運動【各専門の講師による運動】(費用無料)

事業名	期日	時間	会場	申込	申込など
50 中国体操	12/7 (月)	10:00 ~ 11:00	保健センター	申込 予約制 (受付は12/2 ~)	講師 救使河原麻美氏 定員 15人 持物 スリッパ
50 スクエアステップ	12/10 (木)	10:00 ~ 11:00 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	申込 予約制 (受付は12/2 ~)	講師 救使河原麻美氏 定員 10人
50 水中歩行教室	毎週月・水曜日	14:00 ~ 15:00 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	申込 要予約 (当日正午まで厳守)	ふれあいセンター直接・電話申込 (☎ 042-597-4040) 定員 6人
50 男性限定水中歩行教室	12/7 (月) 12/21 (月)	14:00 ~ 15:00 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	定員 6人	講師 大澤弘子氏 持物 水着、水泳帽、タオル、飲物

学習・栄養・運動の対象：町内在住おおむね40歳以上 / (※) おおむね60歳以上

持物：運動できる服装、タオル、飲物

マーク：ひのでちゃん行政カード元気健康ポイント対象事業



広報からのお知らせ

* 広報「日の出」いつもご覧頂きありがとうございます。*

表紙や記事に、あなたが写っていたら連絡をください。ご希望の方にその写真を差し上げます！

■取材班は腕章をしています。撮影にご協力をお願いします。撮影を行う広報職員は、施設管理者やイベント主催者などに承諾を得て、広報紙などへの掲載を目的として腕章をつけ撮影を行っています。撮影現場では、口頭での撮影承諾は行いませんが、万が一、撮影されたくない場合などは、撮影している職員までお申し出ください。

■広報日の出12月号に掲載している情報は11月24日時点のものです。今後、新型コロナウイルスの影響により、中止となる場合や、日程・内容が変更となる可能性があります。最新情報は町ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。

気づけば2020年も残すところ1月となりました。今年は新型コロナウイルス感染症の猛威により、日々の生活が一変しました。様々な環境が急激に変化するなかで、できる限り最新の情報をご提供できるように試行錯誤し、広報紙やホームページやSNS、自治会回覧などを活用してまいりました。これからも町民の皆さんにとって必要な情報を確実に、迅速にご提供できるよう努力してまいります。

これからの季節、気温が下がり、乾燥してきますと、感染症流行の懸念が一層強まります。感染症予防のため、本誌8ページでご紹介した情報なども参考にいただければ幸いです。



問 総務課 広報係 ☎ 042(588)4116